

山形市健康ポイント事業SUKSK（スクスク）のポイント対象事業一覧
※事業の内容等に変更が生じる可能性があります。ご不明な点は各問合せ先にご確認ください。

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問い合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
1	7月	7月1日(火) ～8月31日 (日)	SUKSKレシピコンテス ト	どなたでも ご参加頂 けます。	なし	なし	ナトカリバランスをテーマに、広く市 民にレシピを募集します。入賞した レシピはレシピ集に掲載します。併 せて減塩を普及するためのキャッチ コピーも募集します。	健康増進課 健康栄養係 023-616-7273	要(申込 方法:電 子申請)	無料	500	●	●	●
2	7月	2日(水)・9日 (水) 10:00～正午 (全2回)	リフレッシュ講座	2回とも参 加できる 方	山形市中央 公民館	10名	ヨガを楽しみます。	山形市中央公民館 023-623-2150	要(申込 方法:市 報6/1 号、館報 6/1号、 市HPで お知らせ します。)	ヨガマット レンタル 希望者の みレンタ ル代が各 日200円 かかります。	500	●	●	●
3	7月	2日(水) 10:00～11:30	山形市第八地区 子育ておしゃべりサロ ン	0歳～就学 前のお子 さんとその 保護者	東部公民館	50名	親子で遊んだり、気軽に子育ての情 報交換や仲間づくりをしていただくた めに開催しています。 「親子で行うストレッチ体操」「ベビー ヨガ体操」「骨盤体操」などの運動プ ログラムを多数設けています。	山形市第八地区社 会福祉協議会 山形市第八地区民 生委員児童委員協 議会	不要	無料	500	●	●	●
4	7月	2日(水) 13:00～14:00	スローエアロビック教 室	20歳以上 の山形市 民	山形市総合 スポーツセ ンター柔道 場	40名	健康寿命延伸のための、体に優しく シンプルで簡単、気分が上がり、自 然に笑顔があふれる楽しいエクササ イズです。心と脳を鍛えて認知症予 防やフレイル予防にも効果が期待で きます。	山形県エアロビック 協会 090-3369-4182	要 (電話)	500円	500	●	●	●
5	7月	3日(木) 17日(木) 31日(木) 各日 10:00～11:30	楽しく学ぶ！認知症予 防講座(全3回)	全日参加 できる方	西部公民館	20	①認知症の理解 ②最適な「MYライフ&エンディング」 を考えよう ③介護の不安を解決！今から知る・ 今日から始める介護のそなえ	西部公民館 023-645-1223	要(申込 方法:西 部公民 館へ電 話)	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問い合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
6	7月	3日(木) 13:30～	卓球バレー・ボッチャ 教室	どなたでも ご参加頂 けます。	福祉文化セ ンター(東部 公民館)機 能回復訓練 室	15	身体機能向上のための運動として、 楽しみながら学ぶ卓球バレー・ボッ チャを行う。	福祉文化センター (東部公民館) 023-642-5181	要(申込 方法:広 報やま がたで お知ら せし ます)	42円 (保険代)	500	●	●	●
7	7月	5日(土) 10:00～10:45	健康セミナー	どなたでも ご参加い ただけま す	やまがた トレーニング ジム	10名	趣味や学びの機会は社会参加につ ながります。 税制度の効果的な活用法等につ いて専門家から学べるセミナーです。	やまがた トレーニングジム TEL023-616-6177	要(申込 方法:お 電話 023- 616- 6177)	無料	500	●	●	●
8	7月	5日(土) 10:00～12:00	江南大人の学び場 第2回 「身体の中からいきい き血管教室」	どなたでも ご参加頂 けます。	江南公民館	20	大きな病気に繋がる「血管」を元気 に保つ生活習慣を学びます。	江南公民館 023-684-4428	要(申込 方法:電 話・窓 口)	無料	500	●	●	●
9	7月	5日(土) 10:00～11:15	からだのなかから元 気にいきいき血管防 講座	どなたでも ご参加頂 けます。	北部公民館	15	心臓から送り出された酸素や栄養を 全身に届ける大切な臓器である「血 管」について学ぶ。	北部公民館 023-623-9073	要(申込 方法:市 報・公 民館報 でお知 らせ します)	無料	500	●	●	●
10	7月	5日(土) 18:00～20:00	睡眠講座	どなたでも ご参加頂 けます。	霞城公民館	20名	上級睡眠健康指導士による正しい 睡眠に関する講話、実技指導	霞城公民館 023-643-2687	要(申込 方法:電 話、メ ール、 直接 窓口へ)	無料	500	●	●	●
11	7月	7日(月) 9:30～12:00	センター見学試食会・ 食育講話	どなたでも ご参加頂 けます。	学校給食セ ンター	30	学校給食センターの見学、給食試食 と食育講話を行います。	学校給食センター 023-644-4325	要(申込 方法:学 校給食 センター へ電話 等)	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問い合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
12	7月	7日(月) 10:00～11:30	大郷コミセン体操教室	20歳以上の山形市民	大郷コミセン	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(3ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり運動普及推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7271	不要	無料	500	●	●	●
13	7月	7日(月) 18:30～19:30 19:40～20:40	トワイライトヨガ & スローエアロビック講座	20歳以上の山形市民	やまぎん県民ホール 他	各回15名	一日の疲れた体と心を癒すヨガと、明日への活力を養うスローエアロビックを行い。心と体の健康を保ちましょう。プロジェクターで投影された夕日や星空が、さらにリラックスムードを盛り上げます。	山形県エアロビック協会 090-3369-4182	要 (電話)	1,000円	500	●	●	●
14	7月	8日(火) 10:00～11:30	楽しく運動しよう	20歳以上の山形市民	楯山コミセン	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(4ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり運動普及推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7271	不要	無料	500	●	●	●
15	7月	8日(火) 11:30～12:00	よりみち江南カフェ	どなたでもご参加頂けます。	江南公民館 ロビー	無	地域包括支援センター主催の認知症カフェです。認知症について語った、学んだり。	霞城北部地域包括支援センター 023-645-9070	不要	無料	500	●	●	●
16	7月	9日(水) 10:00～12:00	いつまでも動ける体づくり講座	どなたでもご参加いただけます	明治コミュニティセンター	20名	体操をします。	明治コミュニティセンター 684-7333	要 (お電話で)	無料	500	●	●	●
17	7月	9日(水) 10:00～11:30	さわやか体操教室	20歳以上の山形市民	飯塚コミセン	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(2ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり運動普及推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7271	不要	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問い合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
18	7月	9日(水) 10:00～11:30	健康体操教室	20歳以上の山形市民	北部公民館	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(5ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり運動普及推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7271	不要	無料	500	●	●	●
19	7月	10日(木) 10:00～12:00	やわらか体操教室	どなたでもご参加頂けます。	霞城公民館	30名	簡単な運動を行い、健康寿命を伸ばす。	霞城公民館 023-643-2687	要(申込方法:電話)	無料	500	●	●	●
20	7月	10日(木) 13:30～15:00	誰でもかんたんスクスク登録 みんなで楽しく実践ワーク	どなたでもご参加いただけます	山形市総合福祉センター研修室	なし	講師の案内に沿って、自分のスマホにスクスク健康マイレージアプリの初期設定を行ってスクスクを利用できる状態にするとともに、講師や参加者同士で他のアプリやスマホの操作方法について教えあいます。	スマホ先生ボランティア山形 (担当:こぐち) Tel080-3337-2236	要 (お電話で)	無料	500	●	●	●
21	7月	10日(木) 13:30～	卓球バレー・ボッチャ教室	どなたでもご参加頂けます。	福祉文化センター(東部公民館)機能回復訓練室	15	身体機能向上のための運動として、楽しみながら学ぶ卓球バレー・ボッチャを行う。	福祉文化センター(東部公民館) 023-642-5181	要(申込方法:広報やまがたでお知らせします)	42円 (保険代)	500	●	●	●
22	7月	7月11日～ 8月17日	願いちょうちんやっしょ まかしよプロジェクト	どなたでもご参加頂けます。	山形駅前大通りエリア	なし	十日町歌懸稲荷神社境内にポイント付与QRコードの設置	ブランド戦略課 街なか・商業係 023-641-1212	不要	無料	500	●	●	●
23	7月	12日(土) 9:00～12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅲ	どなたでもご参加頂けます。	西消防署 多目的ホール	40	応急手当の知識や技術を身に付ける。 (主に小児に対しての応急手当)	山形市消防本部 救急救命課計画推進係 023-634-1193	要(申込方法:救急救命課へ電話及び電子申請)	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問い合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
24	7月	12(土) 12:40～13:50	第35回東北作業療 法学会 一般公開講座	どなたでも ご参加い ただけま す	やまぎん県 民ホール	2,000名	「ニューロダンス体験～音楽に合 わせて体と脳を活性化！ニューロダ ンスを体験してみましょう！」 講師：森ノ宮医療大学 作業療法学 科教授 橋本 弘子氏 椅子に座って動きます。車いすの方 も参加していただけます。	第35回東北作業療 法学会事務局 Mail:35tohokuotinfo@ gmail.com	不要	無料	500	●	●	●
25	7月	12日(土) 13:30～15:00	認知症サポーター養 成講座	どなたでも ご参加頂 けます。	山形市役所 11階大会議 室	40名	認知症になっても住み慣れた地域で その人らしく暮らし続けることができ る『認知症にやさしい地域づくり』の 一環として、認知症について学ぶ	長寿支援課 地域包 括支援係 023-641-1212 内線 564,565	要(申込 方法: 6/18～ 長寿支 援課へ 電話)	無料	500	●	●	●
26	7月	14日(月) 10:00～11:00	嶋南体操教室	20歳以上 の山形市 民	嶋南集会所	なし	山形市健康づくり運動普及推進協 議会の運動普及推進員(3ブロック) が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり 運動普及推進協議 会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7271	不要	無料	500	●	●	●
27	7月	15日(火) 10:00～11:30	ふれあいほっとするカ フェ	どなたでも ご参加頂 けます。	南部公民館	なし	地域包括支援センターふれあいが 主催する認知症カフェです。 認知症や介護(予防)のことを知りたい、 誰かに話を聞いてほしい、そ んな方ぜひ来てみませんか？	地域包括支援セン ターふれあい 023-628-3988	不要	100円	500	●	●	●
28	7月	16日(水) 10:00～11:00	愛らんど健康講座	65歳以上 の山形市 民	東部公民館	なし	・チェアヨガ	済生会愛らんど地域 包括支援センター 023-679-3612	要(申込 方法:電 話)	無料	500	●	●	●
29	7月	16日(水) 10:00～11:30	さわやか体操教室	20歳以上 の山形市 民	榎沢コミセン	なし	山形市健康づくり運動普及推進協 議会の運動普及推進員(2ブロック) が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり 運動普及推進協議 会 (担当山形市健康増 進課内) 023-616-7271	不要	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問い合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
30	7月	16日(水) 13:00～14:00	スローエアロビック教室	20歳以上の山形市民	山形市総合スポーツセンター柔道場	40名	健康寿命延伸のための、体に優しくシンプルで簡単、気分が上がり、自然に笑顔があふれる楽しいエクササイズです。心と脳を鍛えて認知症予防やフレイル予防にも効果が期待できます。	山形県エアロビック協会 090-3369-4182	要 (電話)	500円	500	●	●	●
31	7月	17日(木) 10:00～11:30	楽しく運動しよう	20歳以上の山形市民	鈴川コミセン	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(4ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり運動普及推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7271	不要	無料	500	●	●	●
32	7月	18日(金) 10:00～	気づいて、つないで見守るこころの健康	どなたでもご参加頂けます。	福祉文化センター(東部公民館)2階講堂	30	R7年度山形市SUKSK生活出前講座(健康増進課)	福祉文化センター(東部公民館) 023-642-5181	要(申込方法:電話)	無料	500	●	●	●
33	7月	19日(土)～21日(月) 8時間×3	応急手当普及員講習Ⅰ	どなたでもご参加頂けます。	西消防署多目的ホール	40	ご自分の所属する団体、会社等で応急手当講習会を開催できる資格。山形市救急ボランティアへの加入も可能。	山形市消防本部救急救命課計画推進係 023-634-1193	要(申込方法:救急救命課へ電話及び電子申請)	無料	500	●	●	●
34	7月	22日(火) 10:00～11:30	楽しく運動しよう	20歳以上の山形市民	楯山コミセン	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(4ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり運動普及推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7271	不要	無料	500	●	●	●
35	7月	22日(火) 10:00～11:30	健康体操教室	20歳以上の山形市民	江南公民館	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(5ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり運動普及推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7271	不要	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問い合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
36	7月	22日(火) 10:30～11:30	リズムに乗って運動	20歳以上の山形市民	西部公民館	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(6ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり運動普及推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7271	不要	無料	500	●	●	●
37	7月	23日(水) 10:00～11:15	知って備える！もしものときのがん講座	どなたでもご参加頂けます。	北部公民館	15	がんの基礎知識から、治療方法、費用などがんにまつわる様々なことについて学習する。	北部公民館 023-623-9073	要(申込方法:市報・公民館報でお知らせします)	無料	500	●	●	●
38	7月	23日(水) 13:30～14:30	介護予防教室	どなたでもご参加頂けます。	江南公民館 4階講堂	40名	音楽療法を体験して頂ける介護予防教室です。	霞城北部地域包括支援センター 023-645-9070	要(申込方法:電話)	無料	500	●	●	●
39	7月	23日(日) 14:30～15:45	頭頸部外科月間市民公開講座	どなたでもご参加いただけます	山形大学医学部 50周年記念講堂	50名	日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では毎年7/1～7/31を「頭頸部外科月間」とし頭頸部がんの予防と啓発活動を展開しております。本講座では「気を付ける症状と日常生活」、「実践！声がれ対処法」と題して、山形大学医学部耳鼻咽喉科の医師が分かりやすくお話しいたします。	山形大学医学部耳鼻咽喉・頭頸部外科学講座	不要	無料	500	●	●	●
40	7月	23日(日) 14:30～15:45	頭頸部外科月間市民公開講座	どなたでもご参加いただけます	山形大学医学部 50周年記念講堂	50名	日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では毎年7/1～7/31を「頭頸部外科月間」とし頭頸部がんの予防と啓発活動を展開しております。本講座では「気を付ける症状と日常生活」、「実践！声がれ対処法」と題して、山形大学医学部耳鼻咽喉科の医師が分かりやすくお話しいたします。	山形大学医学部耳鼻咽喉・頭頸部外科学講座	不要	無料	500	●	●	●
41	7月	24日(木) 13:30～15:00	誰でもかんたんスクスク登録 みんなで楽しく実践ワーク	どなたでもご参加いただけます	山形市総合福祉センター研修室	なし	講師の案内に沿って、自分のスマホにスクスク健康マイレージアプリの初期設定を行ってスクスクを利用できる状態にするとともに、講師や参加者同士で他のアプリやスマホの操作方法について教えあいます。	スマホ先生ボランティア山形 (担当:こぐち) Tel080-3337-2236	要 (お電話で)	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問い合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
42	7月	25日(金) 10:00～11:30	健康体操教室	20歳以上の山形市民	霞城公民館	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(5ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり運動普及推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7271	不要	無料	500	●	●	●
43	7月	27日(日) 9:00～12:00	応急手当講習会 普通救命Ⅰ	どなたでもご参加頂けます。	西消防署 多目的ホール	40	応急手当の知識や技術を身に付ける。 (主に成人に対しての応急手当)	山形市消防本部 救急救命課計画推進係 023-634-1193	要(申込方法:救急救命課へ電話及び電子申請)	無料	500	●	●	●
44	7月	27日(日) 10:00～10:45	理学療法士が教える 健康運動教室	どなたでもご参加いただけます	やまがた トレーニングジム	5名	理学療法士が上半身・体幹・下半身それぞれのトレーニング方法をご紹介します。初級～中級のメニューとなります。	やまがた トレーニングジム Tel023-616-6177	要(申込方法:お電話 023-616-6177)	無料	500	●	●	●
45	7月	28日(月) 10:00～11:00	出羽コミセン体操教室	20歳以上の山形市民	出羽コミセン	なし	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員(3ブロック)が主催する軽体操教室です。	山形市健康づくり運動普及推進協議会 (担当山形市健康増進課内) 023-616-7271	不要	無料	500	●	●	●
46	7月	28日(月) 10:00～11:30	蔵王健康教室	どなたでもご参加頂けます。	蔵王コミュニティセンター	30名	・いきいき百歳体操 ・外部講師による健康講話(詳細はお問い合わせ下さい)	蔵王地域包括支援センター 023-688-8099	要(申込方法:電話等)	無料	500	●	●	●
47	7月	29日(火)	適塩講座	どなたでもご参加頂けます。	山形市保健所	20名	食塩の摂り過ぎは高血圧の原因に。おいしく手軽に適塩生活を続けるポイントを学びます。	健康増進課 健康栄養係 023-616-7273	要(申込方法:電話)	無料	500	●	●	●

	開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	主催(問い合わせ先)	申込要否	参加費	獲得 ポイント数	ポイント獲得方法		
												アプリ	ポイント手帳	介護予防手帳
48	7月	29日(火) 13:30～15:30	第一地区・第二地区 すこだま元気塾 (聴こえのチェック)	65歳以上の山形市民でこれまで参加したことのない方、補聴器を使用していない方	篠田総合病院	25名	アプリを使った聴こえのチェック	さくら地域包括支援センター 023-635-4165	要(申込方法:電話)	無料	500	●	●	●
49	7月	31日(木) 10:00～13:30	パクパクよい子のクッキング	5歳～小学2年生までの山形市民とその保護者	山形市保健所	10組程度	調理実習と栄養講話を行います。	健康増進課 健康栄養係 023-616-7273	要(申込方法:電子申請)	無料	500	●	●	●